

# GRIPE: INFLUENZA

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1028S-01/06

## ¿Cuál es la gripe (influenza)?

¡La gripe no es un resfriado!

La influenza, o gripe, es una infección de las vías respiratorias causada por un virus. El virus de la gripe causa síntomas más graves que otros virus respiratorios como el del resfriado o catarro común y corriente. Nombrado gripe o "flu", se contagia rápidamente por medio de gotitas en el aire producidas por estornudos o toses. Suelen ocurrir *brotes* (apariciones repentinas) del mal en el invierno, y se extienden rápidamente. Son de riesgo particular los lugares de espacio reducido donde se junta mucha gente.

## ¿Cuál es la causa de la gripe?

Hay tres principales tipos de virus de gripe llamados A, B, y C. Al contagiarse de una variante particular del virus, su cuerpo ataca al intruso e inclusive desarrolla una inmunidad contra esa variante. De vez en cuando los virus se modifican para producir nuevas variantes que puedan sobreponerse a la inmunidad que haya creado un ataque anterior.

## ¿Cómo se atiende la gripe?

En todos menos los más leves de los casos, una persona agripada debería guardar cama. Ya que se termina la fiebre, el paciente se puede levantar, regresando sólo gradualmente a sus actividades normales. Para rebajar la fiebre, tome aspirina, Tylenol genérico, o ibuprofén. **Que tome bastantes líquidos y suspenda temporalmente el cigarro**, ya que esto ayudará a su cuerpo a despejar la constipación. Las pastillas para la tos (garganta dolorosa), descongestionantes (cabeza constipada / presión en los senos frontales), y antihistamínicos (moquera) son eficaces para el alivio temporal de los malestares asociados con la gripe. No tome

más de las dosis indicadas de estos medicamentos ya que podrían ocasionar mayores efectos dañosos posteriores.

## ¿Cómo puedo evitar la gripe?

La manera más antigua y sencilla de evitar el contagio es mediante el frecuente lavado de las manos. Esquive el uso con otras personas de cubiertos, vasos y cigarros, especialmente durante la temporada de la influenza. Evite el contacto íntimo con los que ya están infectados. Intente no tocarse los ojos, nariz, o cara si Ud. cree haber contraído el virus.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- La gripe suele comenzar repentinamente, pasando rápidamente por las diferentes etapas.
- Los síntomas son escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, achaques, pérdida de apetito y cansancio los cuales, generalmente, se siguen por una tos (causando muchas veces dolor en el pecho), garganta dolorosa, y goteadera de nariz.
- A los 2 días, empiezan a bajar la fiebre y los otros síntomas
- A los 5 días la infección normalmente habrá terminado su ciclo.



El contagio del virus de la gripe muchas veces lleva a otras enfermedades, por ejemplo del oído, senos frontales, e infecciones de los bronquios.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiéndolo en este estado o una subdivisión política de este estado."